Những Thực Phẩm Này Hâm Lại Có Thể Thành 'Thuốc Độc'

Nhiều người có thói quen để lại đồ ăn thừa và hâm lại sử dụng vào hôm sau, nhưng không phải thực phẩm nào cũng có thể hâm lại.

Thức ăn không ăn hết trong hôm nay thường được hâm nóng lại để ăn vào ngày mai. Tuy nhiên, thói quen này không nên thực hiện đối với một số thực phẩm.

Lý do, có những nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn nếu thức ăn được đun nóng lại ở nhiệt độ cao. Một trong số đó là nguy cơ thay đổi cấu trúc hóa học và chất dinh dưỡng trong thức ăn.

Dưới đây là một số ví dụ về những thực phẩm không nên đun lại.

Thịt gà

Theo trang Sohu, Eat This Not That, Healthline, khi hâm nóng thịt gà, các protein trong thịt sẽ biến đổi và có thể gây ra các vấn đề tiêu hóa. Bạn nên mua lượng thịt vừa đủ và ăn hết trong một bữa. Nếu bắt buộc, bạn lấy thịt đông lạnh, để rã đông tự nhiên vài giờ trước khi ăn.

Khoai tây

Khoai tây là loại tinh bột bổ dưỡng, để lâu ngày, chúng sẽ mọc mầm và gây hại cho sức khỏe. Khi bạn dùng khoai tây hâm nóng lại nhiều lần, các chất dinh dưỡng mất hết, thậm chí chúng có thể gây rối loạn tiêu hóa.

Không nên hâm lại thịt gà.

Cơm nguội

Hâm nóng lại cơm nguội là thói quen mà phần lớn người Việt đều làm. Tuy nhiên, theo chuyên gia, bạn có thể bị ngộ độc thực phẩm bằng cách ăn cơm nguội hâm nóng.

Điều này là do sự hiện diện của vi khuẩn kháng thuốc cao gọi là Bacillus Cereus.

Ở nhiệt độ phòng, các bào tử này sẽ nhân lên và có thể tạo ra chất độc gây nôn hoặc tiêu chảy và hâm nóng lại cơm sẽ không giúp thoát khỏi các chất độc này. An toàn nhất là ăn cơm mới nấu chín.

Trứng

Chúng ta đều biết trứng là một nguồn protein phong phú. Tuy nhiên, trứng nấu chín hoặc trứng luộc có thể gây ra tác hại nghiêm trọng khi tiếp xúc với nhiệt nhiều

lần. Một khi bạn đã nấu chín trứng, hãy ăn chúng ngay lập tức, nhưng nếu nó được giữ trong thời gian dài hơn, đừng hâm nóng lại, mà hãy ăn khi nguội vì trứng chứa nhiều nitơ. Nitơ này có thể bị oxy hóa do hâm nóng, gây thêm ung thư.

Cải bó xôi

Giá trị dinh dưỡng của cải bó xôi tương đối cao, nhưng nó cũng không thích hợp để hâm nóng. Vì trong quá trình đun nóng lần thứ 2, hoạt động của các vi sinh vật sẽ chuyển hóa nitrat thành nitrosamine, là chất gây ung thư.

Do đó, cải bó xôi hâm nóng sẽ rất nguy hiểm cho sức khỏe, bạn nên vứt bỏ những phần rau không thể ăn hết, đừng tiếc rẻ để dành cho bữa sau nếu không sẽ rất nguy hại cho cơ thể của bạn.

Nấm có thể gây độc cho cơ thể khi hâm lại.

Hải sản

Hải sản là thực phẩm rất phổ biến, giá trị dinh dưỡng cao, ít calo, dù ăn nhiều một chút cũng không bị tăng cân, tuy nhiên chúng là thực phẩm không thích hợp để đun nóng nhiều lần.

Vì hải sản có hàm lượng đạm cao, nếu đun hai lần sẽ phá hủy cấu trúc của đạm và sinh ra lượng lớn thành phần độc hại, việc ăn lâu ngày các thành phần này sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe.

Nấm

Nấm được xem là thực phẩm tốt cho sức khỏe nhưng nếu nấu chín rồi để qua đêm thì sẽ trở thành "thuốc độc". Đặc biệt là đem đun đi đun lại nhiều lần thì chất dinh dưỡng sẽ biến mất và bị biến chất thành chất độc hại.

Cụ thể, nấm nấu chín lần đầu chứa nitrat tốt cho các tế bào máu đỏ, nhưng sau một đêm, nitrat sẽ hay đổi thành nitrit không tốt cho cơ thể. Ăn lượng lớn trong một lần có thể gây ra rối loạn tiêu hóa, ngộ độc cấp tính.

Còn ăn lâu ngày dù lượng nhỏ cũng làm tổn thương dạ dày, mạch máu, dễ dẫn tới ung thư. Vì thế tốt nhất bạn chỉ mua vừa đủ để luôn tươi ngon, nấu và ăn một lần duy nhất, không để thừa.